Projeto Tuiuti Acolhe
AT
GUIA DE ATIVIDADES NA
PANDEMIA
AÇÃO
Comitê de
INOVAÇÃO
PANDEMIA
Bruna Silva Sertori
Camile Machado Rocha
Guilherme Janz
Jackson R. S. Brito
Maria Clara Villatore
Natalia A. da Silva Ribas
Nathaly Camili de Souza
Rita Spréa CRP 08/06901

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia de atividades na pandemia [livro eletrônico] / Rita de Cassia Sprea Uhle ... [et al.] . -- 1. ed. -- Curitiba : Ed. da Autora, 2020. -- (Saúde mental na pandemia ; 1)

Vários autores.
ISBN 978-65-00-07938-8

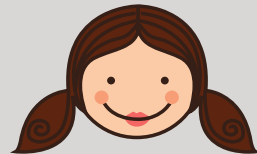
1. Cognitivo-comportamental 2. Pandemias 3. Pensamento 4. Psicologia I. Série.

20-42620 CDD-155.422

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia : Crianças 155.422

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

QUEM SOU EU?

Aqui vou contar um pouquinho sobre o fantástico: EU!

MEU NOME

MINHA IDADE

COMIDA FAVORITA

COR FAVORITA

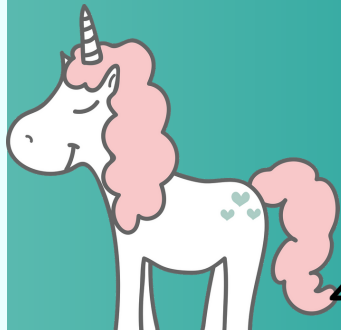
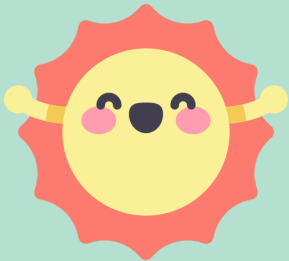
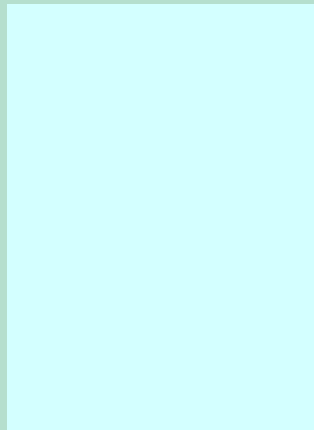
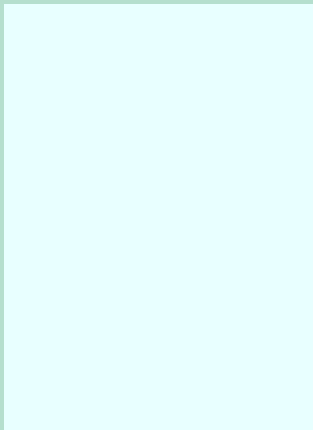
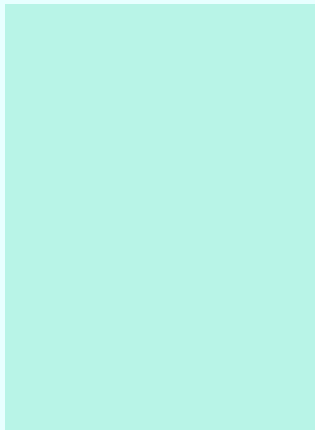
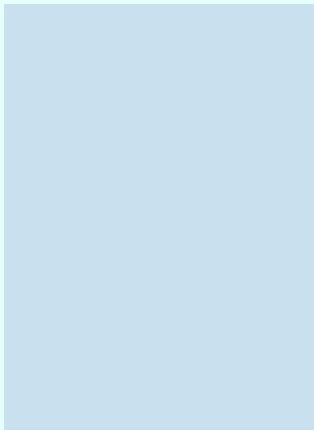
SINTOMAS

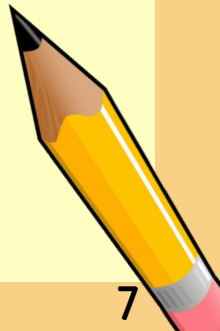
MELHOR AMIGO

Como está sua rotina na QUARENTENA?

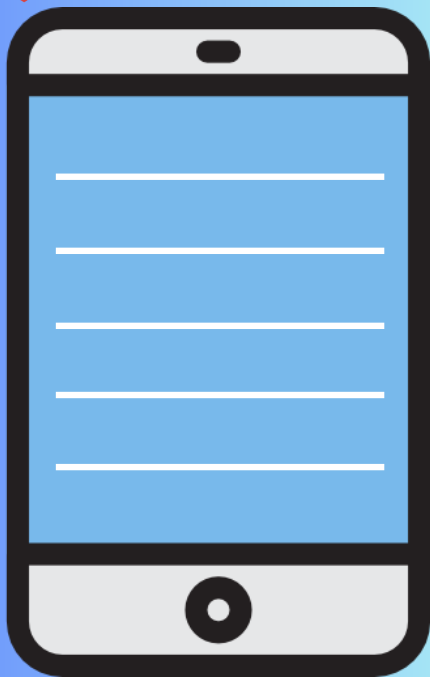
Na primeira atividade você poderá escrever ou desenhar sua rotina durante a quarentena. Todos os dias da semana você poderá preencher com seus afazeres ou com o que deseja fazer. Que tal planejar sua semana?

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira
Quinta-feira
Sexta-feira

Sábado
Domingo

UMA HISTÓRIA QUE GOSTO SOBRE MIM

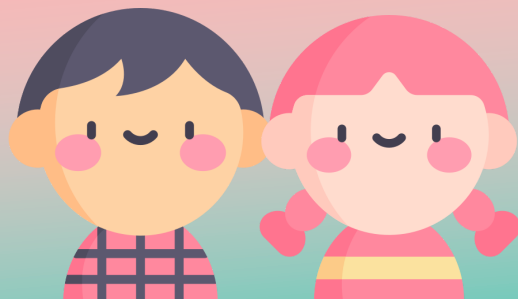
Aqui tem um espaço para escrever uma história que goste sobre você, algum acontecimento, ou algo que te marcou muito que gostaria que acontecesse depois do isolamento. Abuse da criatividade!

A UMA CHAMADA DE DISTÂNCIA

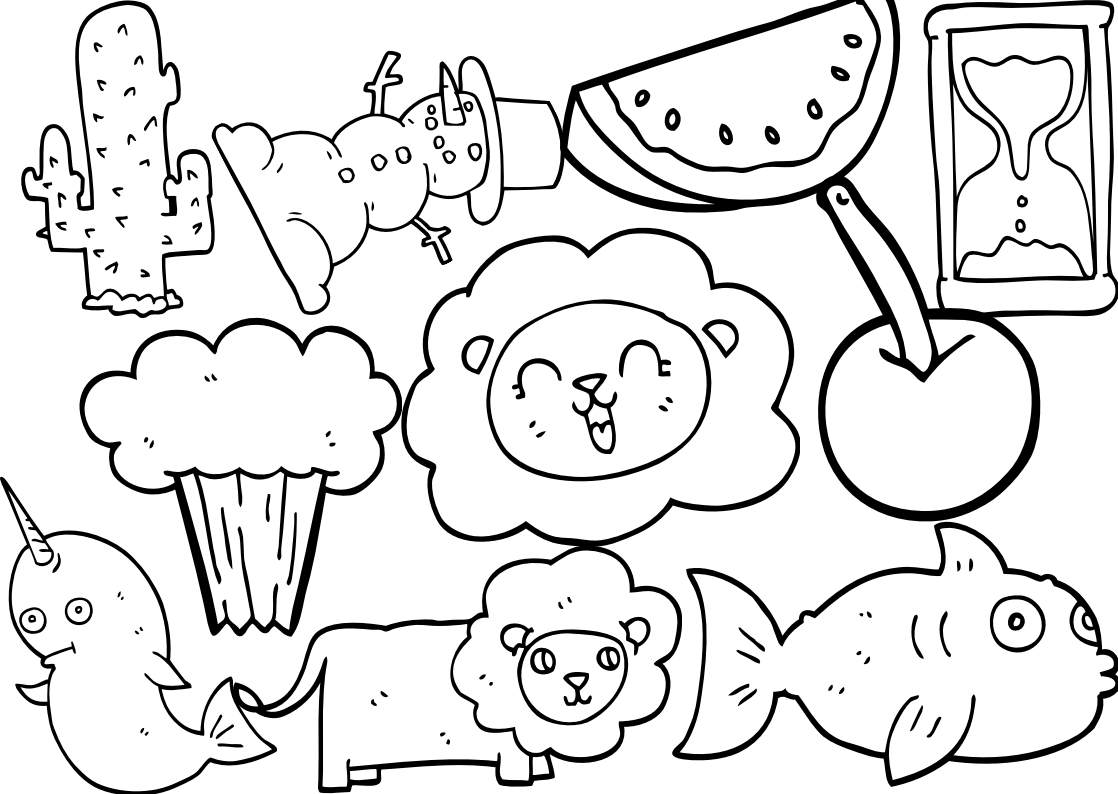
Ficar sem ver as pessoas é muito chato, não é mesmo? A notícia boa, é que você vive na época em que não precisamos ficar sem ver quem está longe!

Que tal fazer uma lista das pessoas que você pode fazer uma vídeo chamada? Abaixo tem um espaço para você fazer um desenho da pessoa que você quer ligar. Quero ver se consegue desenhar a reação da pessoa que está recebendo essa ligação!

A UMA CHAMADA DE DISTÂNCIA

POTINHO DOS MEUS SENTIMENTOS

Sabe aquela pessoa que nós gostaríamos de carregar dentro de um potinho para qualquer lugar que fossemos? O que acha de escrever sobre ela? Depois, poderá mandar para a pessoa.
Podem ser potes de desejos, de desculpas, de agradecimentos, de declarações, do sentimento que você carrega e quer compartilhar, o importante é falar.

#ficaadica: pegue um potinho da sua casa, escreva um recado e entregue para quem você ama.

RELAXANDO E PINTANDO

Nada melhor do que relaxar, não é mesmo? Pintar é uma ótima forma de nos distrair e de ter um momento com nós mesmos. Abaixo, estão alguns desenhos, que tal dar cor e vida para essas figuras?

Muito bem! Aqui está um desenho de crianças. Feche os olhos pelo tempo que se sentir confortável, procurando sentir como seu corpo está: a cabeça, o pescoço, o peito, os braços, o cotovelo, as mãos, os dedos das mãos, a barriga, as pernas, o joelho, os pés, os dedos dos pés... Agora, pinte cada parte do corpo com as cores que você mais gosta!

Circule as coisas boas que você aprendeu, realizou ou sentiu nesse período de quarentena. A cada item circulado adicione +5 pontos.

Me aproximei da minha família

Fiz uma chamada de vídeo com os amigos

Li um ou mais livros

Assisti desenhos

Gravei um tik tok

Tive uma boa noite de sono

Escutei uma história

Tirei um cochilo a tarde

Fiquei feliz por passar um tempo em casa

Dancei

Tirei fotos

Fiz tarefas da escola

Pulei corda

Brinquei com o meu animalzinho de estimação

Comi uma comida gostosa

Joguei video game

CIRCULANDO

Circule as coisas boas que você aprendeu, realizou ou sentiu nesse período de quarentena. A cada item circulado adicione +5 pontos.

Fiquei um dia sem tomar banho

Tomei suco de laranja

Montei um quebra-cabeça

Andei de bicicleta

Usei máscara

Comi salada

Guardei meus brinquedos

Passei álcool em gel nas mãos

Joguei UNO

Mandei mensagens para alguém da família

De 0 a 32: Hey, não desanima! O que acha de tentar praticar alguns desses itens acima?
De 32 a 65: Uaaau! Você está sendo bem produtivo(a) nessa quarentena, hein? Tudo que é bom pode melhorar, pense nisso.
De 65 a 130: Parabéns! Incrível, você está sendo ótimo! Agora, que tal você ajudar outra pessoa a completar ou circular mais itens dessa lista?

MARATONANDO - FILMES e DESENHOS

Separamos algumas ideias de filmes para você, o que acha de continuar essa lista de maratona?

Divertida Mente

Moana: um mar de aventuras

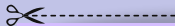
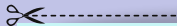
Viva La Vida

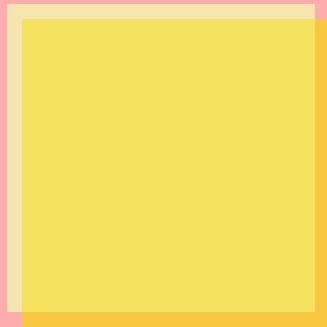
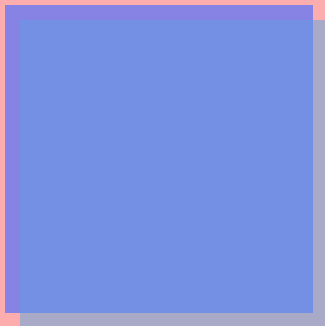
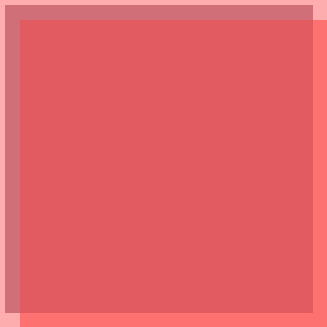
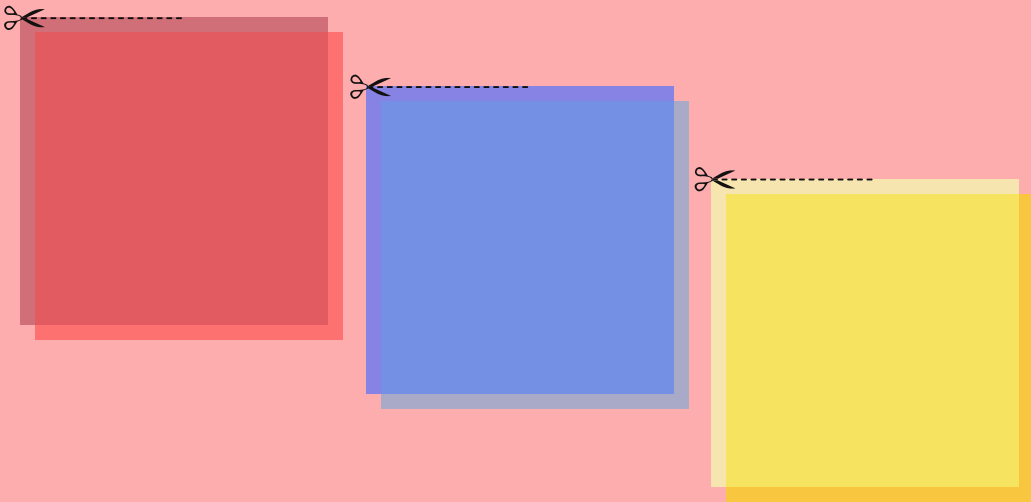
Pets: a vida secreta dos bichos

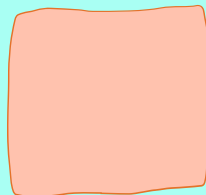
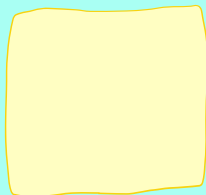
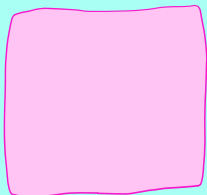
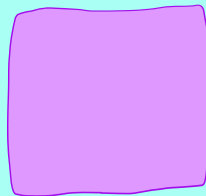
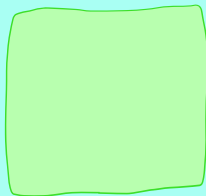
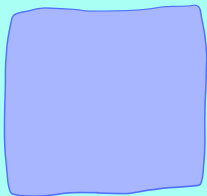
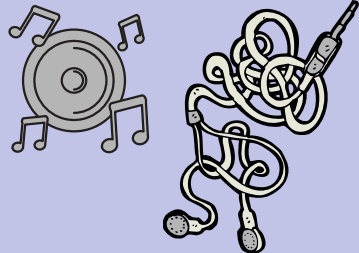
LISTA DE DESEJOS DEPOIS DA QUARENTENA

Escreva seus desejos para realizar após a quarentena. Pense em quais são urgentes, como abraçar um familiar. Outros não tão urgentes, como comer em algum restaurante que goste ou passear em um parque. Faça uma lista ou um desenho desses desejos!

LISTA DE DESEJOS DEPOIS DA QUARENTENA

Você pode escrever um desejo para alguém da sua família e entregar para ele. Pode ser um desejo urgente, que você poderá realizar em casa, como comer um bolo de chocolate, ou um desejo para visitar sua família após a quarentena!

BONS RECADOS PARA MIM

Compartilhe nesses espaços frases que tragam alegria, pensamentos positivos e frases motivacionais. Serão cartões-lembretes para todos os dias durante a pandemia.

Escreva recados, frases de amor, frases alegres e compartilhe com sua família!

POSITIVANDO

Às vezes não nos sentimentos 100% bem e algumas frases acolhem nossos sentimentos, não é mesmo? Que tal deixar algumas frases aqui que te deixam alegre?

PLAYLIST DA MINHA QUARENTENA

Você criou uma lista de músicas durante o isolamento ou escutou músicas com alguém? As músicas podem animar nossos dias ou podem nos deixar mais relaxados. Eu começo e você continua, que tal?

Adriana Calcanhotto - Fico Assim Sem Você

Chaves - Se Você é Jovem Ainda

Vitor Kley - O Sol

Gilberto Gil - Sítio do Pica Pau Amarelo

JOGOS DOS ERROS E ACERTOS

Marque nas opções abaixo as atitudes certas e erradas para evitar a contaminação de COVID-19.

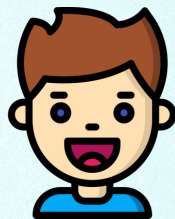
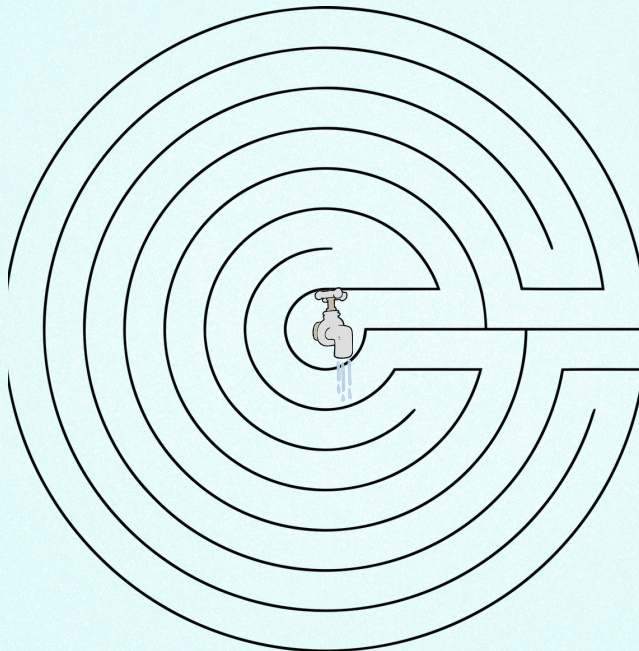
Resposta: 1. Certo, 2. Certo, 3. Certo.

JOGOS DOS ERROS E ACERTOS

Marque nas opções abaixo as atitudes certas e erradas para evitar a contaminação de COVID-19.

RESPOSTAS: 4. Errado; 5. Errado; 6. Errado

LABIRINTO

Ajude o Pedrinho a chegar na torneira para lavar as mãos e se prevenir do Coronavírus.

DESCOBRINDO AS EMOÇÕES

O que você sente ao ir no médico?

O que você sente quando vai a escola?

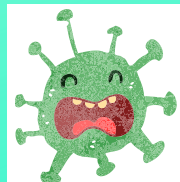
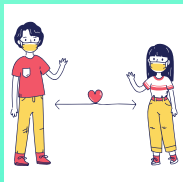
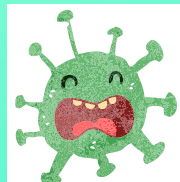
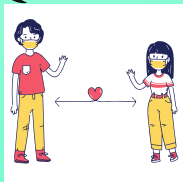
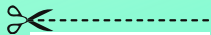
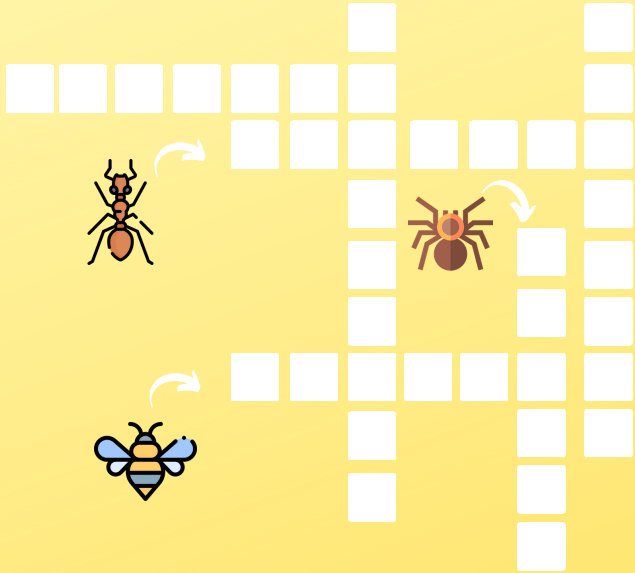
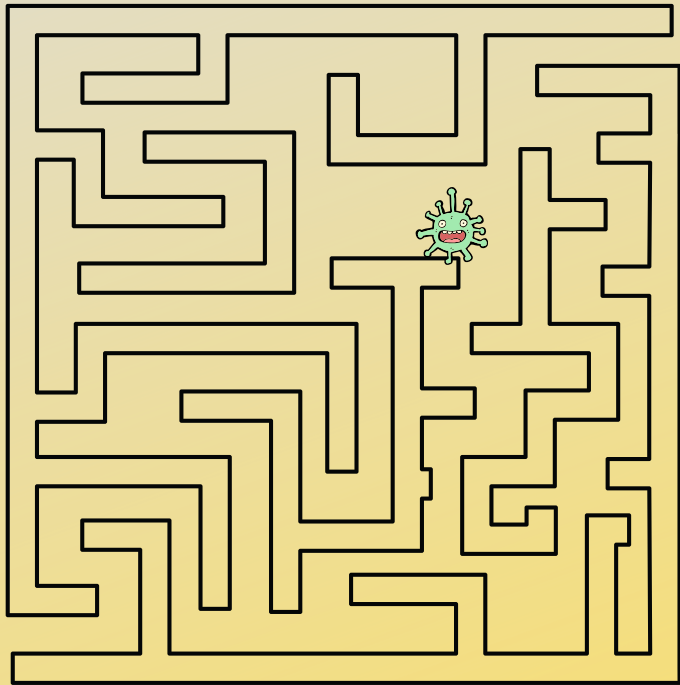
O que você sente quando você brinca?

O que você sente ficando em casa?

O que você sente quando conversa com o papai ou a mamãe?

JOGO DA MEMÓRIA

Agora, vamos brincar de jogo da memória. Concentre-se e use sua memória para encontrar todos os pares.

Brinque com alguém da sua casa

MOMENTO
CRUZADINHA
RESPOSTAS: Tubarão; borboleta; formiga; abelha; aranha; joaninha

#Se proteja!

PASSO A PASSO

Guia explicativo para o uso do e-book infantil, com o objetivo de auxiliar pais, psicólogos, pedagogos e/ou responsáveis na aplicação com as crianças.

PÁG. 3 - QUEM SOU EU?

Nessa atividade existem vários espaços em branco para a criança escrever sobre ela, em cada quadrado ela poderá escrever algo.

PÁG. 4 - COMO ESTÁ SUA ROTINA NA QUARENTENA?

Explicar para a criança que nos espaços em branco ela poderá escrever e/ou desenhar as coisas que quer fazer nos respectivos dias, como por exemplo: tarefas da escola, brincar, ouvir música.

PÁG. 7 - UMA HISTÓRIA QUE GOSTO SOBRE MIM

Incentivar a criança a pensar e relembrar uma história ou acontecimento que ela tenha passado, que ela goste muito, que a deixe feliz. Dizer para que a mesma escreva essa história da maneira que ela achar melhor, abusando da criatividade.

PÁG. 8 - A UMA CHAMADA DE DISTÂNCIA

Incentivar a criança (com o auxílio de um adulto) a fazer uma ou mais chamadas de vídeo com as pessoas que ela sente falta, como amiguinhos da escola, primos, familiares que não moram na mesma casa, etc. Depois de realizar essas chamadas, incentivá-la a escrever o nome das pessoas que ela viu e conversou durante a chamada, podendo também desenhá-las.

PÁG. 10 - POTINHO DOS MEUS SENTIMENTOS

Perguntar para a criança sobre as pessoas que ela mais gosta, que sente saudades ou que ela tenha como exemplo, e incentivá-la a desenhar e escrever sobre essas pessoas no potinho. O adulto poderá ajudá-la, criando juntos, potinhos com materiais reciclados para dar de presente para quem a criança desejar.

PÁG. 11 - RELAXANDO E PINTANDO

Nessa atividade a criança pode usar e abusar da sua criatividade para pintar as páginas de uma maneira super colorida, utilizando giz de cera, tinta, cola colorida, glitter, entre outros. Na página seguinte, têm desenhos de crianças alegres e a criança poderá pintar com suas cores favoritas.

PÁG. 15 - CIRCULANDO

Nesta atividade o adulto/responsável pode ler as frases para a criança para que ela diga aqueles itens que ela fez durante o isolamento. Ler a pontuação de acordo com os itens circulados e incentivá-la a realizar algumas atividades que ela ainda não fez.

PÁG. 17 - MARATONANDO FILMES E DESENHOS

Se a criança ainda não viu os filmes da lista o responsável pode incentivá-la a ver e acrescentar mais filmes na lista, fazendo uma tarde do cinema com muita pipoca.

PÁG. 18 - LISTA DE DESEJOS

Nos espaços coloridos a criança pode escrever as coisas que ela está mais ansiosa para fazer assim que a pandemia acabar, que são suas prioridades e pode ainda fazer uma outra coluna onde pode escrever coisas que ela quer fazer, mas não são suas prioridades.

PÁG. 20 - BONS RECADOS PARA MIM

Nestes espaços encorajar a criança a escrever frases para si mesma, que sejam felizes, frases que ela gosta, ou até mesmo letras de música que a façam se sentir bem para ler no futuro. Ou, recorte e entregue para alguém que ela ame.

PÁG. 22 - POSITIVANDO

Nos espaços coloridos explicar para a criança que é normal às vezes não nos sentirmos 100% bem, e então perguntar para ela o que gostaria de ler nesses dias em que não está bem. Incentivá-la a escrever.

PÁG. 23 - PLAYLIST DA QUARENTENA

Explicar para a criança que a música por vezes pode levantar o astral, nos deixar "pra cima". Incentivá-la a ouvir as músicas que já estão na playlist e completá-la com outras músicas que goste.

PÁG. 24 - JOGO DOS ERROS E ACERTOS

Ler calmamente cada afirmação para a criança para que a mesma diga se aquilo é certo ou errado, marcando a opção correta.

PÁG. 26 - LABIRINTO

Explicar que o Pedrinho precisa fugir do corona vírus e que a criança pode ajudá-lo saindo do labirinto.

PÁG. 27 - DESCOBRINDO AS EMOÇÕES

Ler calmamente com a criança as perguntas do exercício, incentivando para que ela responda os sentimentos que prevalecem nesses momentos.

PÁG. 28 - JOGO DA MEMÓRIA

Explicar para a criança como funciona o joga caso ela não conheça. É preciso cortar os desenhos, colocá-los virados para baixo e ir virando um de cada vez até encontrar todos os pares.

PÁG. 29 - MOMENTO CRUZADINHA

Explicar para a criança como funciona a cruzadinha e incentivá-la a realizar todas as etapas. Mostre os desenhos e peça que ela escreva os nomes nos quadradinhos.

PÁG. 30 - ENCONTRE A SAÍDA

Mostre à criança que ela precisa sair do labirinto, assim, o vírus não vai alcançá-la. Poderá usar lápis ou canetinha para fazer o caminho de saída do labirinto.

Nós, alunos inovadores da Prof. Rita Spréa, acolhemos seus sentimentos e esperamos que esse guia de atividades traga a você leveza e alegria. Queremos o bem estar das crianças e vencer essa pandemia. Estamos longe, mas estamos juntos!

Qualquer dúvida, fale com a gente!

@psi.brunasertori
@camile_machado_psi
@guilhermejanz
@mariavillatore.psicologia
@nathaly.psico
@ritasprea

Comitê de Inovação
Curso de Psicologia

Terapia Cognitiva Comportamental
Profa Rita Spréa CRP 08/06901
Coordenador: Milton Magnabosco
Prod. Gráfica: Jackson R. S. Brito,
Natália A. S. Ribas

Autores:
Bruna Silva Sertori,
Camile Machado Rocha,
Guilherme Janz,
Maria Clara Villatore,
Nathaly Camili de Souza,
Profa Rita Spréa.